

# 1 Vorwort

Intim bedeutet mehr, als nur intim zu sein oder eine intime Beziehung zu haben. Intim bedeutet auch, vertraut zu sein oder ganz persönlich. Ich beziehe es auf den weiblichen Körper und die weibliche Seele, denn die funktionieren anders als die männlichen. Sie unterscheiden sich in den Körperfunktionen, den Intimorganen, in Stärken und Fähigkeiten, in der Psyche und der Sozialisation. Durch meine langjährige Arbeit als Frauenärztin ist es mir wichtig, meinen Patientinnen und nun auch Ihnen, liebe Leserinnen, einen umfassenden Einblick in Ihre Intimsphäre zu geben. Dabei geht es mir nicht nur um Vagina oder Gebärmutter, es geht um Sie, Ihre Gesundheit, Ihre Persönlichkeit, Ihre Gefühle und um mehr Verständnis für Ihren Körper. Vor allem ist es mir ein großes Anliegen, Ihnen mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein mit auf den Weg zu geben. Denn das sind wichtige Grundlagen der Gesundheit. Dazu gehört auch, dass Sie mehr über das Frausein erfahren: wie es sich entwickelt hat, welche Bedeutung Frauen hatten und haben. Das stärkt das Selbstverständnis, die Selbstakzeptanz, das Selbstvertrauen und macht glücklich. Und das ist doch wirklich eine gute Nachricht! Nehmen Sie sich so an, wie Sie sind, und leben Sie!

Natürlich kann man sich auch über Google oder andere Informationsquellen Wissen aneignen. Selten trifft es jedoch genau die Thematik einer speziellen Frau, denn jeder Mensch ist anders. Und auch ich biete Ihnen kein vollständiges medizinisches Handbuch an, sondern eine Auswahl, die mir sehr wichtig ist. Ich möchte meine große Erfahrung an Sie weitergeben, damit Sie diese nutzen und zu Ihrem eigenen Wohle einsetzen können. Egal ob es um Sexualitätsprobleme, Zyklusbeschwerden, Ängste, Beziehungsprobleme, Schwangerschaft oder Angst vor einem Tumor geht oder Sie sich einfach nicht gut fühlen. Dann sollten Sie ohnehin das persönliche Gespräch suchen, denn dabei kann man wesentlich besser auf individuelle Bedürfnisse ein-

gehen. Nur in wenigen Fällen geht es allein um die Pille oder Schmerzen im Intimbereich. Oft geht es auch um Ihre ganz intimen Gedanken, Erlebnisse und Fragen. In der Gynäkologie gibt es die unterschiedlichsten Befunde und Krankheiten. Ich versuche, Ihnen einen Überblick zu verschaffen, damit Sie Ihrem Körper näherkommen und sorgsam mit ihm umgehen. Dazu gehören gesunde Ernährung, Sport, die Psyche oder Heilmittel aus der Natur genauso wie Wissen über Zysten, Myome, Papillomaviren, Geschlechtskrankheiten, Vaginalverjüngung oder anderes. Aber vor allem um Sie. Wie Sie sich sehen, wie Sie fühlen und wie es Ihnen geht. Und wenn ich zu mehr Wohlbefinden beitragen kann, dann hat das Buch sein Ziel erreicht, und ich bin glücklich.

»Ganz intim« soll Ihren Blick schärfen und Sie dazu bringen, sich und Ihren Körper noch mehr zu lieben. Dabei helfen Gedanken, Übungen, Fakten und Tatsachen. Der weibliche Körper ist etwas Wunderbares und fest steht: Wir haben nur den einen. Den sollten wir pflegen, achten und gut zu ihm sein.

Auch unser Seelenleben ist etwas ganz Intimes. Wenn wir uns damit mehr auseinandersetzen, können wir das Leben ganz anders genießen. Und das wirkt sich definitiv auf unser weibliches Wohlempfinden aus. Es schlummern Dinge in unserem Innenleben, die wir entdecken dürfen. Genauso ist es mit dem Selbstbewusstsein. Wenn wir wissen, was uns als Frauen besonders macht, hilft dies, mit vielen Alltagsproblemen besser und leichter umzugehen.

Wir Frauen schenken Leben und bewahren es. Selbst wenn wir über Jahrhunderte immer wieder kleingehalten wurden, sollten wir uns eine Tatsache vergegenwärtigen: Die Urform des Lebens ist weiblich, und die Urgesellschaftsform war das Matriarchat. Was nicht heißen soll, dass Männer weniger wert sind. Aber wir Frauen eben auch nicht. Es geht um Ausgeglichenheit, um Augenhöhe, um Wertschätzung, um gegenseitige Achtung und ein wertvolles Miteinander, ein Yin und Yang. Wir sind gegensätzlich, ziehen uns aber an, ergänzen uns und brauchen uns. Männer haben häufiger Stolz, Würde und Selbstachtung. Uns Frauen wurden diese Eigenschaften leider über viele Jahr-

hunderte des Patriarchats aberzogen. Und jetzt ist es an der Zeit, dass wir diese wiederbekommen, um wieder in unsere volle Kraft und Lebensfreude zu kommen. Denn wir sind es wert und haben es verdient.

Dazu möchte ich mit diesem Buch beitragen: das Wunderbare der Weiblichkeit wieder zu entdecken, zu leben und zu genießen.

Hören Sie auf Ihre Körperintelligenz! Sie ist individuell, sehr intim und eine gute Ratgeberin.

Ihre Dr. Verena Breitenbach

## 2 Einleitung

Wir Frauen sind einfach unfassbar wundervoll. Wir schenken Leben, können ein Kind zur Welt bringen, es erfolgreich in Liebe aufziehen, die Familie managen, uns um Angehörige kümmern, Kranke pflegen. Wir begleiten das ganze Leben und halten meist selbst dann noch durch, wenn Männer schon aufgeben. Darauf können wir stolz sein. Wir dürfen uns loben, feiern und genießen. Das haben wir bisher zu wenig getan. Dabei sind wir es wert. Wir sind so vielseitig, voller Herz und Emotion, mit viel Intuition und altem Wissen, mit Kraft, Ausdauer, Liebe, Humor und auch Verstand ausgestattet. Wir sind vollkommene und komplette Wesen. Und so sollten wir uns jetzt endlich auch fühlen und leben. Zu lange haben wir es uns versagt.

### Frauen sind unglaublich zäh und vielseitig

Und Frausein hat unzählige Vorteile, die wir uns immer wieder bewusst machen sollten. Vor allem aber dürfen wir unsere Weiblichkeit selbst gestalten – egal, ob wir uns für eine Karriere entschieden haben oder lieber unsere eigenen Kinder großziehen wollen. Jeder hat einen besonderen Wert – und den sollte sich auch jede Frau unabhängig von der Gesellschaft vergegenwärtigen. Wir dürfen zu uns selbst stehen. Keiner kennt uns so gut, wie wir selbst. Und deshalb können nur wir uns glücklich machen. Sonst niemand.

Selbstliebe und Selbstwertschätzung sind sehr wichtige Faktoren, die ich meinen Leserinnen und Patientinnen unbedingt ans Herz legen möchte. Das Buch zeigt, was uns so besonders macht und wie wir uns dadurch selbst mehr lieben und schätzen werden. Da ich einen ganzheitlichen medizinischen Ansatz vertrete, stelle ich immer wieder fest, dass oft auf mangelnde Annahme unserer eigenen Persönlichkeit irgendwann Krankheiten folgen, die eigentlich vermieden werden könnten.

## Frauen sind stark

Es ist schön, eine Frau zu sein. In uns schlummern viele Talente und Möglichkeiten. Das Wunder unserer Weiblichkeit müssen wir uns bewusst machen und uns immer wieder wie ein Lied oder einen Werbe-slogan vorsummen. Wenn wir uns selbst besser kennen, wenn wir mit uns glücklich und zufrieden sind, dann haben wir die Energie, dass es unserer Seele und unserem Körper gutgeht, unsere Gefühle nicht permanent Karussell fahren und wir unbeschwert mit unserer Sexualität umgehen.

Darum geht es auch in diesem Buch: um die Weiblichkeit mit allen ihren Facetten. Dazu gehören die Besonderheiten des weiblichen Körpers, genauso wie Empfindungen, Verhaltensweisen, zwischenmenschliche Beziehungen und Interaktionen, Liebe, Selbstreflexion und Selbstverantwortung. Denn egal, wie wir es drehen oder wenden: Gesundheit hat mit unserem Seelenleben und Glück zu tun. Und dafür kann und sollte jeder selbst etwas tun. Aus unserem Alltag und unseren Gewohnheiten kommen wir aber nur heraus, wenn wir öfter innehalten, in uns hineinhören und überlegen, woher unsere Schmerzen, Wut, Angst, Traurigkeit, aber auch Freude, Unbeschwertheit und Glück kommen. Wenn wir wissen, woran es liegt, verstehen wir uns selbst besser und können uns in gewisser Weise selbst programmieren oder konditionieren.

## Wir sollten so leben, wie wir es für richtig halten

Egal, was die Gesellschaft denkt: Wenn wir unseren Bedürfnissen und Wünschen folgen, werden wir glücklich. Unsere wichtigste Aufgabe ist es, nach uns selbst zu schauen und umsichtig für uns zu sorgen. Aus meiner Praxis weiß ich, wie gut Frauen oft für andere und wie schlecht sie für sich selbst sorgen können. Aber nur wer wirklich gut zu sich ist, kann es auch zu anderen sein. Und denken Sie daran: Das, was Sie leben, geben Sie an Ihre Kinder weiter und tragen so auch zu deren Lebensglück bei.

Wir sind liebenswert, genau so, wie wir sind! Leider ist es den meisten Frauen gar nicht so bewusst. Dieses Selbstwertgefühl und diese Liebe für sich selbst wurden bedauernswerterweise nicht allen Frauen gleichermaßen von ihren Eltern vermittelt. Sie wussten es häufig nicht besser oder hatten auch von den eigenen Eltern dieses Selbstverständnis nicht erhalten. Deswegen tun sich viele Frauen auch mit Selbstliebe und Selbstbewusstsein nicht ganz so leicht. Jede Frau kann dafür aber selbst etwas tun. Für ein erfülltes Leben, eine schöne Beziehung zu sich und den Mitmenschen und eine gute Gesundheit ist die Selbstliebe das A und O. Das stelle ich bei meinen Patientinnen immer wieder fest.

### Es ist so schön, Frau zu sein

Genießen Sie Ihre Weiblichkeit, seien Sie stolz auf sich, und gönnen Sie sich ein glückliches Leben. Und was die Gesundheit angeht, verlassen Sie sich auch auf sich. Sie sind der beste Heiler oder Arzt für sich. Von außen können Hilfe oder Mittel zur Linderung von Schmerzen und Unwohlsein kommen – heilen muss sich der Körper selbst. Je mehr Sie ihn darin unterstützen, desto besser und schneller geht es. Ich bestärke meine Patientinnen darin, auf sich, ihren Körper und ihre Intuition zu hören und so ihre Selbstheilung zu fördern. Ich wünsche mir, dass Sie in Ihre volle weibliche Kraft kommen und so ein selbstbestimmtes Leben führen.

Selbstverständlich geht es auch um alle weiblichen Intimitäten: die Funktionen der weiblichen Organe, Hormone, Partnerschaft, aber auch Erkrankungen im Intimbereich. Es geht um ganzheitliche Frauenkunde – inklusive Sexualität und Psychosomatik! Der weibliche Körper ist zuweilen geheimnisvoll und verwirrend, vor allem aber kraftvoll. Besinnen Sie sich immer wieder auf die vielen positiven Aspekte, so werden Sie erkennen, dass Frausein etwas Wunderbares ist. Im wahrsten Sinne des Wortes: Denn zuweilen spielen die Gefühle verrückt, und unser Körper setzt uns in Erstaunen, unerklärlich ist er jedoch nicht.

Weibliche Beschwerden ähneln sich und es gibt glücklicherweise fast immer Lösungen. Das ist definitiv die beste Nachricht. Wir müssen mehr in uns hineinhören und wieder besser spüren, was gut für uns ist, was uns gefällt und was wir nicht mögen oder ablehnen. Das gilt im persönlichen Bereich genauso wie im sexuellen. Aus meiner Praxis weiß ich, dass die wenigsten Patientinnen detaillierte Kenntnisse über das Frausein haben: Welche Funktionen zur Gebärmutter oder den Eierstöcken gehören, und was sich genau dahinter verbirgt; wie wichtig der Beckenboden ist oder was die Vagina ausmacht u.v.m.

Die Gynäkologie befasst sich nicht allein mit der Behandlung von Krankheiten, sondern auch mit der Vorbeugung (der Prävention), der Psyche und dem Umfeld der Patientin. Der Ausgangspunkt ist die Patientin mit ihren Lebensumständen, Partnerschaft oder Familie, Alltagsleben, Freunden, Freizeit, Hobbys, Freude oder Enttäuschung, Wünschen, Sehnsüchten und auch mit den Gedanken über sich und die Welt. Denn damit schaffen Sie Ihre Lebenssichtweise, und auch das trägt viel zu Ihrer Gesundheit bei. In meiner Praxis und auch in immer mehr anderen gynäkologischen Praxen werden neben der klassischen Schulmedizin komplementäre Heilmethoden empfohlen. Dazu zählen Homöopathie, Naturheilkunde, Hilfe durch Kräuter, Akupunktur, Meditation, gesunde Ernährung, Bewegung, Visualisierung, Tipps zur Lebenseinstellung (positives Denken, Lachen etc.) und vieles mehr.

### **Fangen Sie gleich damit an, sich besser kennenzulernen**

- Welche Bedürfnisse und Wünsche haben Sie?
- Was ist das Besondere an Ihnen?
- Was gefällt Ihnen an sich selbst und was mögen Sie gar nicht?
- Was sind Ihre Träume?
- Welches Leben hätten Sie gern?
- Wie wollen Sie sein?
- Wo liegen Stärken und Schwächen?
- Kennen Sie Ihre Stärken oder kennen Sie sie gar nicht?
- Was können Sie besonders gut? Und was tun Sie besonders gern?
- Was schätzen andere an Ihnen besonders?

## 20 Einleitung

- Achten Sie auf die Meinung anderer, versuchen Sie es allen recht zu machen und immer perfekt zu sein?
- Nehmen Sie sich genügend Zeit für sich? Zeit, in der Sie nur an sich denken?
- Haben Sie einen eigenen Lebensplan, den Sie verfolgen?
- Haben Sie Vertrauen zu Ihrer inneren Stimme und folgen Sie ihr?
- Kennen Sie eigentlich Ihren Körper? Und die weiblichen Geschlechtsorgane?

# 3 Ganz Frau sein

Yeah, yeah, yeah! Es ist schön, Frau zu sein. Dafür gibt es manche Gründe, die uns eigentlich täglich mit geschwellter Brust durchs Leben laufen lassen müssten. Wir schaffen Wunder! Das Wunder einer Geburt, das Wunder eines neuen Lebens und die Fähigkeit aus einem schlagenden Herzen zwei, zuweilen drei, selten vier kleine klopfende Herzen zu zaubern. Wir haben einen faszinierenden Körper, der sich in kurzer Zeit extrem verwandeln kann. Wir können mehrere Dinge gleichzeitig tun. Und die Welt ist eigentlich weiblich. Fehlt das männliche Testosteron beim Kind, so entwickelt sich auch ein Junge zum Mädchen. Und das Y-Chromosom wird immer kleiner. Das ist doch unglaublich. Und doch fehlt es uns leider häufig an Selbstbewusstsein und Wertschätzung für uns selbst. Leider. Ich möchte mit dem Buch dazu beitragen, dass sich das endlich ändert. Denn wir haben es mehr als verdient.

Also stellen Sie sich vor einen Spiegel, richten Sie sich auf, schauen Sie sich in die Augen, fühlen Sie Ihre Stärke und Ihren Wert und sagen Sie sich mit einem Lächeln: »Schön, dass es dich gibt. Ich bin so stolz auf dich. Gut machst du das. Ich liebe dich sehr, und du bist für mich der wichtigste Mensch in meinem Leben.« Das hört sich anfangs vielleicht eigenartig an. Aber Sie werden sehen, wie viel es Ihnen in puncto Selbstbewusstsein und Selbstliebe bringt. Also, bevor Sie weiterlesen, schauen Sie in einen Spiegel und danken Sie sich und Ihrem Körper. Es ist so toll, was Sie täglich vollbringen!

## Die spannende Geschichte von uns Frauen

Darin ging es um Sünde, um Kämpfe, Leidenschaft, Macht oder Hexerei und schließlich um Unabhängigkeit. Darauf können wir auch sehr stolz sein. Oder darauf, dass es noch Völker gibt, bei denen das Zusammenleben der gesamten Gemeinschaft funktioniert, weil die Frauen hier das Sagen haben. Das ist doch toll!

Seit Tausenden von Jahren werden Frauen von Männern unterdrückt, bestimmt und beherrscht. Ist das nicht entsetzlich? Haben sie Angst vor unserer Stärke und Kraft, dass sie uns kleinmachen müssen, statt uns gleichwertig neben sich stehen lassen zu können? Es ist Zeit, dass sich das ändert. Wir dürfen uns unserer Schönheit, Stärke und Kraft bewusst sein und sie leben. Es ist Zeit für ein Miteinander auf Augenhöhe, eine Versöhnung der tiefen Gräben zwischen Frau und Mann, sodass wir uns endlich gegenseitig wertschätzen können und in tiefer Achtung füreinander glücklich miteinander leben können.



### Frauenrechte in der Viktorianischen Zeit

In der Viktorianischen Zeit hatten Frauen so gut wie keine Rechte. Sie durften nicht wählen, keinen eigenen Besitz haben oder vor Gericht klagen. Sie waren Ihrem Vater, Bruder oder Ehegatten unterstellt. Nur deren Wort zählte und eine Frau war vom Wohlwollen einer männerdominanten Umwelt abhängig. Das Leben einer Frau in der Viktorianischen Zeit war darauf ausgerichtet, eine gute Ehefrau und Mutter zu sein und den Haushalt zu führen. Gehorsam und unterwürfig sollte sie sein und ihrem Mann jeden Wunsch von den Augen ablesen. Seelische Misshandlungen und häusliche Gewalt gab es häufig. Sie blieben aber der Außenwelt verborgen bzw. man verschloss die Augen davor und gab auch noch den Frauen die Schuld. Der Mann hatte die alleinige Macht. Der Wert einer Frau stieg mit der Anzahl der Kinder, vorrangig der männlichen Erben, die sie ihrem Mann gebor. Gehörten Frauen nicht der oberen privilegierten Gesellschaft an, wurde das Leben oft zu einem Überlebenskampf.

Frauen können selbstbestimmt, selbstverantwortlich und eigenmächtig ihren Weg gehen – sofern sie es auch wollen und Unterstützung bekommen. Sei es durch Gleichgesinnte, durch Freundinnen oder Familie. Frauen sind stärker im gegenseitig Bestärken als Männer. Sie helfen und stehen sich bei. Und Frauen haben die Macht zu verführen und diese auch einzusetzen. Das war schon immer so – wenngleich in

unterschiedlicher Form. Früher war das Verführen wichtig, um Leben zu zeugen und zu erhalten. Heute gibt es da vielfältigere Möglichkeiten – und wenn es nur uns selbst guttut!

Frauen haben auch die Kunst inspiriert. Schauen Sie nur die Gemälde alter und neuer Meister an. Meist geht es um Frauen und die Liebe, sei es bei Rubens, Picasso oder Andy Warhol. Auch in der Werbung sind Frauen am häufigsten vertreten – ob auf Plakaten, digital oder in sonstigen Medien. Sie sollen Aufmerksamkeit erregen und letztendlich von irgendetwas überzeugen.

## Wir können so stolz auf uns sein

Dies sind nur einige Punkte, die möglicherweise einen neuen Blick eröffnen und auf die Frauen definitiv stolz sein können. Und das ist ganz wichtig, um auch die Frauenheilkunde besser zu verstehen. Denn es geht nicht nur um die Körper- und Geschlechts- und Fortpflanzungsorgane – welch furchtbare Wörter, da wäre doch »Intimorgane« viel schöner. Ich werde diesen Begriff auch vermehrt benutzen, um diesen wunderbaren Organen auch die richtige Wertschätzung entgegenzubringen. Mir geht es um eine neue umfassende Sicht, die Frauen vor allem stärken soll. Im Mittelpunkt steht dabei die gesunde Frau mit ihrem Körper und ihren besonderen Fähigkeiten. Sie hat das Potenzial, sich nichts vormachen zu lassen, sondern Bescheid zu wissen und über ihr Leben und ihren Körper selbst zu bestimmen und eigenverantwortlich zu entscheiden.

### Grundlage dafür ist ein anderes Verständnis dessen, was Frauen so besonders macht:

- Frauen schenken Leben! Und nur sie sind dazu fähig. Sie tragen das Kind unter ihrem Herzen bis zur Geburt und sind so am engsten mit ihm verbunden.
- Frauen sind meist tiefer mit der Erde und dem Leben verbunden als Männer.
- Sie sind häufig spiritueller.